

Dental



- Teach your preteen to be responsible for daily dental care.
- Brush teeth, gums and tongue after every meal. Use a small, jiggling motion with the bristles angled to the gums. Use a pea-sized amount of fluoride toothpaste.
- Floss teeth daily.
- Use a mouthguard for sports.
- Take your preteen to see a dentist yearly. Ask about fluoride, sealants, braces and mouthguards.
- Limit sweets to prevent dental cavities.

Nutrition

- Have 3 meals and 3 snacks daily. Give a variety of food with:
 - 5-9 servings of vegetables or fruits
 - 7-11 small servings of breads, cereals, or grains
 - 3 cups of nonfat, 1% or 2% milk, cheeses or yogurt
 - 3 servings of protein foods, like lean meats, poultry, fish, eggs, or dried beans
- Start each day with breakfast for better learning. Leftovers are quick and easy to fix.
- Offer healthy foods for meals and snacks:

Nonfat, 1% or 2% milk	tofu
juice	unbuttered popcorn
peanut butter	yogurt
bean burrito	raw vegetables
wheat toast	cheese sandwich
lean meats,	unsweetened
chicken	dry cereal
crackers, nuts	
fresh fruit	
- Drink water when thirsty. Limit fast foods, soda, punch, fruit juice and other sweet drinks.
- Buy foods low in fat, sugar and salt.



9 - 12 Years

Growing Up Healthy



Name: _____

Height: _____ Weight: _____

Today's Date: _____

Next Appointment:
Date: _____ Time: _____



Keep emergency numbers handy:

Police, fire, ambulance: Call 911

Poison Control Number: 1-800-876-4766

- Learn Adult CPR
- Put smoke alarms in hallways and every bedroom, check every 6 months.
- Have a carbon monoxide alarm.

Health and Safety

- Teach your preteen water safety and how to swim.
- Remind your preteen:
 - To use a seat belt for every ride.
 - Not to ride in the back of pick-ups.
 - To wear a helmet, knee, wrist and elbow guards when using skates, bikes and skateboards.
- Unload and lock up guns. Supervise use of electrical tools, guns, poisons and matches.
- Warn preteen about danger of hearing loss with loud music.
- Talk to your preteen about the dangers of hitchhiking, personal safety and peer pressure.
- Talk about avoiding gang activities or group violence.
- Ask your preteen not to accept anything from strangers or go with them, and to tell you or a trusted adult about a stranger.



Parenting Tips

Make time to sit down and talk with your preteen. Most of all, listen to what he or she has to say.

What to Expect

- Your preteen may:
 - Show pride in school, sports and other activities.
 - Follow most rules at home and at school. Yet may test those rules with risky actions.
 - Take care of own health, school work and chores.
 - Want more independence and more time with peers.

What You Can Do

- Give your preteen lots of praise and affection.
- Encourage outdoor activities and limit television and video games. Make time daily for homework.
- Encourage the practice of various talents such as dancing, playing a musical instrument, crafts, sports and other hobbies.
- Assign reasonable chores so preteen also has some time for "self." Do not make your preteen always responsible for younger brothers and sisters.
- Teach your preteen to accept responsibility for all of his or her choices and actions.
- Talk about puberty and the changes it brings, and about other concerns.
- Avoid street drugs, tobacco use and alcohol. Your preteen will want to copy your actions. Be a role model.

If you find yourself about to harm your preteen, call a "Hot Line" or a friend for help.

Health and Safety

- Encourage your preteen to join outside activities, such as ball games, swimming and biking.
- Teach your preteen to keep skin, nails, hair, genitals and body clean and wear clean clothes.
- Wash bed sheets weekly.
- Teach your preteen to wash hands with soap and water before each meal and snack and after using the toilet.
- Talk with your preteen about not using street drugs, alcohol or tobacco. Also talk about AIDS and other sexually transmitted diseases and responsible sexual behavior - either abstain or use condoms.
- Warn your preteen about tobacco use.



Cuidado Dental



- Enséñele a su hijo pre-adolescente a ser responsable del cuidado dental diario.
- Cepillarse los dientes, encías y lengua después de cada comida con movimientos cortos y rápidos con las cerdas del cepillo contra las encías. Utilizar una cantidad muy pequeña de pasta dental con fluoruro.
- Pasarse hilo dental diariamente.
- Usar protectores bucales al hacer deportes.
- Llévelo al dentista por lo menos una vez al año. Pregúntele acerca del fluoruro, selladores y protectores bucales.
- Limitar los dulces para prevenir las caries.

Nutrición

- Preparar 3 comidas y 3 bocadillos diarios. Déle una variedad de alimentos con:
 - 5-9 porciones de verduras o frutas.
 - 7-11 pequeñas porciones de pan, cereal o granos.
 - 3 tazas de leche sin grasa, 1% descremada o 2% descremada, quesos o yogur.
 - 3 porciones de comidas con proteínas, como carnes bajas en grasa, pollo, pescado, huevos o frijoles secos.
- Comience el día con el desayuno para aprender mejor. Las sobras son rápidas y fáciles de preparar.
- Ofrézcale alimentos saludables para las comidas o bocadillos:

Leche totalmente descremada,	
1% o 2% descremada	
jugo	tofu
crema de cacahuate	
palomitas de maíz sin mantequilla	
burrito de frijoles	yogurt
pan tostado de trigo	verduras crudas
carnes bajas en grasa	torta de queso
pollo	cereal seco
galletas, nueces	no endulzado
frutas frescas	
- Déle agua cuando tenga sed. Limité las comidas rápidas, gaseosas (sodas), ponche, jugo de fruta y otras bebidas dulces.
- Compre alimentos con bajo contenido de grasas, azúcar y sal.

De 9 a 12 Años

Creciendo en forma saludable



Nombre: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Fecha de Hoy: _____

Próxima Cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Tenga a la mano los números de emergencia:

Para la policía, los bomberos, la ambulancia: llame al 911

El número para el centro de control de envenenamientos: 1-800-876-4766



- Aprenda RCP para adultos (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, reviselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



Salud y Seguridad

- Enséñele a su hijo pre-adolescente a nadar y las reglas de seguridad en el agua.
- Recuérdelle de :
 - Ponerse el cinturón de seguridad cada vez que ande en el carro.
 - No ir en la parte de atrás de las camionetas.
 - Ponerse un casco, rodillera, muñequera y codera al andar en patines, bicicleta y patineta.
- Descargue y guarde bajo llave las armas de fuego. Supervise el uso de herramientas eléctricas, armas de fuego, venenos y fósforos.
- Adviértale del peligro de perder la audición a causa de la música fuerte.
- Hábilele de los peligros de pedir aventón, de la seguridad personal y de la presión de sus compañeros.
- Hábilele de evitar las pandillas o la violencia en grupo.
- Pídale a su niño pre-adolescente que no acepte nada de extraños ni que vaya con ellos, y que le diga a usted a otro adulto de confianza acerca de extraños.



Consejos para padres

Hágase tiempo para sentarse y hablar con su hijo pre-adolescente. Sobretodo, escuche lo que le tiene que decir.

Qué esperar

- Su hijo pre-adolescente quizás:
 - Demuestre orgullo en la escuela, los deportes y otras actividades.
 - Cumpla con la mayoría de las reglas de la casa y de la escuela. Aunque quizás pruebe esas reglas mediante acciones riesgosas.
 - Se cuide su propia salud, escuela, trabajo y tareas.
 - Quiera más independencia y pasar más tiempo con sus compañeros.

Qué puede hacer

- Darle al niño pre-adolescente mucho elogio y afecto.
- Motivarlo para que realice actividades afuera y ponerle límites en cuanto a la televisión y a los juegos de video. Hacer tiempo diariamente para la tarea escolar.
- Motivarlo para que desarrolle distintos talentos como el baile, un instrumento musical, artesanías, deportes y otros pasatiempos.
- Asignarle tareas razonables así también el niño tiene tiempo para sí mismo. No hacerlo siempre responsable de sus hermanos o hermanas menores.
- Enseñarle a aceptar responsabilidad por todas sus decisiones y acciones.
- Hablar acerca de la pubertad y los cambios que trae y acerca de otras inquietudes de sexo.
- Evitar las drogas, el consumo de tabaco y de alcohol. Su niño va a querer copiarlo. Sea el modelo a imitar.

Sí usted siente que está por lastimar a su niño pre-adolescente, llame a un "Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas" o a un amigo para pedir ayuda.

Salud y Seguridad

- Motívelo a que participe de actividades al aire libre, como juegos con pelota, natación y ciclismo.
- Enséñele a tener limpia la piel, uñas, pelo, genitales y el cuerpo y a llevar ropa limpia.
- Lave las sábanas semanalmente.
- Enséñele a lavarse las manos con agua y jabón antes de cada comida y bocadillo y después de ir al baño.
- Hable con su hijo/a pre-adolescente de no consumir drogas, alcohol o tabaco. Hable también acerca del SIDA y de otras enfermedades de transmisión sexual y de un comportamiento sexual responsable- ya sea abstinencia o uso de condones.
- Adviértale del consumo de tabaco.



Săn Sóc Răng



- Dạy cho các cháu thiếu nhi trách nhiệm giữ gìn răng lợi hằng ngày.
- Nhắc nhở cháu đánh răng, lợi và chà lưỡi sau mỗi bữa ăn. Dùng lượng kem đánh răng cỡ bằng hạt đậu có chất fluoride, đánh răng bằng bàn chải lông mềm, và đánh theo vòng tròn nhỏ, nghiêng góc với lợi (nướu răng).
- Nhắc cháu dùng chỉ xỉa răng mỗi ngày.
- Bảo cháu phải mang miếng bảo vệ hàm răng mỗi khi chơi thể thao.
- Đưa cháu đến nha sĩ để khám răng hàng năm. Hãy hỏi về chất fluoride, bọc răng, niềng răng và đồ bảo vệ hàm răng.
- Hạn chế đồ ngọt để ngừa bệnh sâu răng.

Dinh Dưỡng

- Hằng ngày cho cháu ăn 3 bữa chính và 3 bữa ăn vặt. Cho cháu ăn nhiều loại thức ăn khác nhau với:
 - 5-9 phần rau hoặc trái cây
 - 7-11 phần bánh mì, ngũ cốc rang hoặc ngũ cốc hạt
 - 3 ly sữa không chất béo hoặc 1% - 2% chất béo, phó mát hoặc sữa chua.
 - 3 phần thức ăn có chất đậm, như thịt nạc, thịt gà, thịt vịt, cá, trứng hoặc các loại đậu xay khô.
- Mỗi ngày bắt đầu bằng một bữa điểm tâm để cháu học giỏi hơn. Những thức ăn còn dư lại có thể làm dễ dàng và mau chóng.
- Cho cháu ăn những thực phẩm lành mạnh trong bữa ăn chính cũng như bữa ăn phụ, như các thứ sau đây:
 - sữa không chất béo hoặc 1%, 2% chất béo
 - sữa chua • burrito đậu đỏ
 - trái cây tươi • bánh mì lúa mạch
 - nước trái cây • rau sống
 - đậu phụ • thịt nạc, thịt gà
 - mứt đậu phộng • bắp rang
 - bánh mì kẹp phó mát
 - bánh lạt, các loại hạnh nhân
 - ngũ cốc rang không có đường
- Cho cháu uống nước lã mỗi khi khát. Hạn chế fast foods, sô côla, nước ngọt pha chế, nước trái cây, nước ngọt.
- Mua cho cháu những thức ăn ít béo, ít đường và ít muối.



9 - 12 Tuổi

Em Bé Khôn Lớn Mạnh Khỏe



Tên: _____

Cao: _____ Cân nặng: _____

Ngày hôm nay: _____

Kỳ hẹn tới:

Ngày: _____ Giờ: _____

Để số điện thoại khẩn cấp trong tầm tay:



Gọi Cảnh Sát, Cứu Hoả, Cứu Thương: 911

Kiểm soát chất độc: 1-800-876-4766

■ Nên học làm hô hấp nhân tạo (CPR) cho trẻ em.

■ Nên để máy báo động khói (cứu hỏa) ở hành lang, trong mỗi phòng ngủ, cứ 6 tháng kiểm soát một lần.

■ Nên có một máy báo động hơi độc (Thán khí - Carbon monoxide)

Sức Khoẻ Và An Toàn

- ❑ Chỉ cho các cháu thiếu nhi biết an toàn về nước và biết bơi.
- ❑ Nhắc nhở cháu:
 - Cài dây an toàn mỗi khi ngồi xe hơi.
 - Không ngồi phía sau xe vận tải nhẹ (pick-up).
 - Đeo mũ an toàn, đồ bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi xe đạp, giày trượt và bàn trượt có bánh xe.
- ❑ Tháo đạn ra khỏi súng, cất súng đạn trong tủ có khóa. Trông chừng việc sử dụng các dụng cụ chạy bằng điện, súng ống, các chất độc, và diêm quẹt.
- ❑ Nói cho cháu biết việc bị hú tai khi nghe nhạc ồn ào.
- ❑ Hãy cho cháu biết sự nguy hiểm khi đón xe đi nhờ ở dọc đường, sự an toàn cá nhân cùng những ảnh hưởng của bạn bè.
- ❑ Hãy nói cháu tránh xa các hoạt động băng đảng hoặc bạo lực tập thể.
- ❑ Dặn cháu đừng nhận bất cứ một vật gì từ những người lạ mặt hoặc đi theo họ, và phải nói cho quý vị hoặc một người lớn khác đáng tin cậy về những người lạ mặt đó.



Vài Lời Khuyên Cho Phụ Huynh

Dành Thời Giờ Ngồi Xuống và Nói Chuyện với các cháu thiếu nhi của Quý Vị. Điều Tiên Quyết Là Lắng Nghe Những Điều Cháu Nói.

Quí vị sẽ thấy những gì

- ❑ Con của quý vị có thể:
 - Lộ vẻ hăng diện về các hoạt động ở trường học, về thể thao và các lãnh vực khác.
 - Tuân theo hầu hết các luật lệ ở nhà và ở trường. Tuy nhiên, có thể thử thách các luật lệ ấy bằng cách có những hành động mạo hiểm.
 - Tự lo vấn đề sức khỏe, vệ sinh, bài vở nhà trường và công việc trong nhà.
 - Muốn có thêm tự do và thời giờ chơi với bạn.

Những Điều Quý Vị Có Thể Làm

- ❑ Luôn khen thưởng và trùm mền cháu.
- ❑ Khuyến khích các hoạt động ngoài trời, hạn chế giờ coi TV và chơi video. Dành thì giờ coi sóc bài vở của cháu hằng ngày.
- ❑ Khuyến khích cháu phát triển các năng khiếu khác nhau, như khiêu vũ, chơi một loại nhạc cụ, thủ công, thể thao hoặc các sở thích khác.
- ❑ Giao cho cháu một số việc làm vừa phải trong nhà để cháu có thì giờ cho “riêng cháu”. Đừng luôn luôn bắt các cháu phải chịu trách nhiệm về các em.
- ❑ Dạy cho cháu có trách nhiệm về tất cả những sự lựa chọn và những hành động của mình.
- ❑ Nói cháu nghe về tuổi dậy thì và các sự thay đổi ở tuổi này, và những mối quan tâm khác.
- ❑ Tránh dính dấp vào chuyện ma túy, tránh hút thuốc lá và uống rượu. Các cháu tuổi dậy thì luôn luôn bắt chước quý vị. Quý vị phải làm gương cho cháu.

Nếu quý vị thấy mình sắp sửa làm hại con của mình, gọi ngay cho “Hot Line” hoặc gọi cho một người bạn để xin giúp đỡ

Sức Khoẻ Và An Toàn

- ❑ Khuyến khích cháu tham gia các hoạt động ngoài trời, như chơi banh, bơi lội và đi xe đạp.
- ❑ Chỉ cho cháu cách giữ gìn da dẻ, móng tay, đầu tóc, bộ phận sinh dục và thân thể sạch sẽ và mặc quần áo sạch.
- ❑ Giặt khăn trải giường mỗi tuần.
- ❑ Bảo cháu phải rửa tay bằng nước và xà phòng trước mỗi bữa ăn, trước khi ăn vặt và sau mỗi lần đi cầu.
- ❑ Nói cho cháu biết không nên dùng ma túy, không nên uống rượu hoặc hút thuốc lá. Đồng thời cũng nói về bệnh AIDS và các bệnh phong tình khác, và trách nhiệm về vấn đề luyến ái tình dục - hoặc phải kiềm chế hoặc phải dùng bao ngừa thai.
- ❑ Khuyến cáo cháu về việc hút thuốc.

